

حکومەتا هەریمما کوردستانی - عێراق

وەزارەتا پەروەردی

ریشەبەریا گشتی یا پرۆگرام و چاپەمەنییا

پەروەردەیا وەرزشی

بۆ پۆلا نەھی بنه رەت

ئاما دەکرن

د. علی قادر عوسمان
م. ئەحمەد بەھائەدین

هاتییە کرمانجیکرن ژلایی

بەزاز غفار حفظ الله	جمال طیب عبد الرحمن
نھاد ابراهیم رشید	سفر محمد محمد
حکیم حسین یوسف	سمیر محمد علی
محمد نبی صالح	

پیڈاچوونا زانستی

سمیر عبد العزیز حجي

پیڈاچوونا زمانی

محمد عبدالله احمد

سەرپەرشتى زانستى يىچاپى: جمال طيب عبد الرحمن
سەرپەرشتى ھونھرى يىچاپى: عثمان پيرداود كواز - سعد محمد شريف صالح
تاپىكىن: أيمن عصام سناء الله
دىزايىن: عدنان أحمد خالد
بەرگ: ئارى محسن أحمد

پیشەکی

قوناغین خواندنا بنه‌رهتی هشیارتین قوناغه گلهک یا گرنگه کو مامۆستاییین پهروهدا و هرزش یان راهیت‌هه رئ و هرزشی دفیت بهویری دئاگه‌هداربن کاج جوئر لقینی و جالاکیا بو خویندکاران و قوتابیان بکهن.

دئه‌قئی قوناغی دائه‌واژی وان دگه‌هیت ۱۳ - ۱۵ سالی میشکی قوتابی و خویندکار د بلنترین پلا له‌زاتی دایه ژبۇ و هرگرتنا هه‌ر تشه‌کی، قوتابی و خویندکار چه‌ندین لقین و وینیت لقینی دناف میشکی خوئدا تؤماکرینه، دفی قوناغیدا کریدانا لقینین ئالوز پیکفه بھینه گریدان ژلایی قوتابی و خویندکار فه و دشیاندایه دووبارکرنا ئه‌وئ لقینی ب ریک و پیکی و بتەکنیکا دروست ئه‌نجام بدهت.

ئه‌ف چه‌نده بو یاریین جوئر و جوئر ج تاک یان کۆمەل بپهیره‌وکرنا یاساییین یاریی دئه‌قئی قوناغی دا دگەل قوتابیان و خویندکار کارهکی لدویش شیانین واندایه چونکی قوتابی و خویندکاری ئاماھ دکەت و به‌رهف پیش دبهت.

ئه‌فه ژبلى هندهک یاریین جوئر و جوئر هنه و هه‌ر یارییه‌کی ئارمانجین دەستنیشانکری هه‌نه پیتىقى يه بھیتە ئه‌نجامدان بو قوتابیان و خویندکاران وزارۆکان دفی قوناغی دا پتر گیانی هاریکاری و به‌رسیاری و کار کرن بکۆمەلی وشیوی زباره پیکفه بکەن، وژبەر جوداھیا دنافبەرا شیانیت لهشى بیئن قوتابیان د یاریین جودا دا دھیئنە دابەش کرن و هه‌ر ئیک دبواری لقینا و هرزشی دا گەشە دبیت.

ئاماھدکاران

ئامانج ئارمانچ ڙخواندنا نهوان چالاکي وياريين د قوناغا بنهرهتى دا دهينه خواندن :--

• ئارمانجيin زانينى:

- تىگەهشتن وھشيارى كرن دساخلەمېي وژينگەھى دا دەمىن ئەنجامداانا چالاکييەن وھرزش.
- تىگەهشتنا قوناغيin هونەری يېن کارزانىيەن سەرەكى ئەۋىن دهينه دياركرن د چالاکييەن وھرزشى دا.
- تىگەهشتنا سالۇخەتىن جەستەيى (لەشى) ئەۋىن دهينه دياركرن د چالاکييەن وھرزش دا.
- تىگەهشتنا هندەك بنەمايىن ياسايىن ياريا ئەۋىن دهينه دياركرن د چالاکييەن وھرزش دا.

• ئارمانجيin کارزانىin (خودان شيان):

- بىدەست فە ئىنانا ئاستى پىدىقى دشيانىيەت جەستەرلى دا.
- پەرەپىدانا کارزانىيەن سەرەكى د چالاکييەن وھرزش دا.
- گەهاندنا هندەك بنەمايىن هونەرئ ياسايىن چالاکييەن وھرزش يېن دياركرى.
- بەخشىنى ھەندى راھيىنانى تايىبەت بەكۆ يارىيەكان و تاك يارىيەكان.
- پىدانا هندەك راھيىنانىن تايىبەت بۇ يارىيەن تاك و كۆم.

• ئارمانجيin وېژدانى:-

- تىركرنا ئارەزويا قوتابى و مفا و هرگرتەن ڙ دەمىن بى كارى ب رىا ئەنجامداانا چالاکييەن وھرزشى.
- ھەستىرنا بدلخوشىي و بەختە وەريي دەمىن ئەنجامداانا چالاکييەن وھرزشى دا.

یارین

گورهپان و مهیدانی



يارين گوره پان و ميداني

• سى گافى: (Triple Jump)

سى گافى ژسى گاھىن لدویف ئىك پىكىھە گرىدای نە و ج گاف وەكى ئىك نىين ددوو بارە نابن و ب ئەقى شىۋىدەيە:-
(ئىشقلك، پىن گاف - خۇھاھىتىن) هەر ئىك ژقان جوداھيا ھەي دگەل يەك، بۇ نموونە ئىشقلك و گاف بەھەمان
پى دەسپىدكەت و گافا سىيى دى دەھىتە بكارئىنان و ھاتنا خوارى بەھەردە دەپيان پىكىھە ب دوماھيا دەھىت.

راھىنالىن سى گافى

ل بەرى دەسپىكىرنا وانا پەروردە وەرزش دەۋىت لەشى بەھىتە گەرمىرن دماوى ١٥ - ١٠ خولكەكان ژبو
ئامادەكىرنا ماسولكەن بۇ بجهەنلەنەن پاشقا سەرەكى دوانا پەروردە وەرزشى دا.



- چەند مەشقىرىن بۇ بەھىزىرگەن زەفلەكىن مل و دەستان:
- ھاھىتەن تەپا پزىشكى بۇ پېش ب دوورترىن مەودا ١ كىم.
- ھاھىتەن تەپا پزىشكى بۇ پاش دوورترىن مەودا ٢ كىم.
- خۇھاھىتىن بچوتىكانى بۇ پېش بۇ مەودايى ١٥ م.
- ئىشقلك بۇ مەودايى ١٠ م.

- چەند مەشقىرىن بۇ بەھىزىرگەن كەمەر وېشتى:
- ژراوستىيانى ھەردوو دەستا بلند دكەم و كەمرى زىفرىتىم.
- لىسەر كماخى رۈينشتەن و ھەردوو پى ب رىك وپىك بۇ مەودايى ٢٥ سىم لىسەر ئەردى بلند دكەم و راوستىتىم.
- رېقەچون - خۇھاھىتىن - رېقەچون - خۇھاھىتىن.
- سى گافى دماوى ٥ م.

- چەند مەشقىرىن بۇ بەھىزىرگەن ھەردوو پيان:
- ئىشقلك ب مەودايى ١٠ م بۇ ٢٠ م بەردوام بىم چەپى باشى پى راستى.
- غاردان ٥٠ م ژرونىشتەن دەسپىكى و پاشى ژراوستىيانى.

**تىبىنى / دەمى ئەنجامدا ئىشقلكى دەۋىت بىتمامى پى يكەفيتە عەردى وئەنىشك ياخەماندى بىت ولهشى
بىشىۋىئى ستۇنى وئىققاعا دەستان بکونجىت دگەل لەپيان.**

• ئەو قايمەتمەندىيەن سى گاقيى دىكەھىنېتە ئاستى بلند:-

- زىدەكرنا لهزاتىي تاكو بکەھىتە بلندترىن رادى لهزاتىي ژبۇ بلندبوونى دەمى لىيدانى تەختەى.
- بلندبوون بۇ پىش بگۈنچاندىن لەزاتىيى نىزىك بۇونى وبلند بۇونى وبگۈنچىت دىكەل ئىشقلكى.
- هاوتايى دناقىبەرا بلندبوونى بۇ قوناغا ئىك گاھى پاش رابوون بگاۋا سىي (خۆھافىيت).
- ھەفسەنگىيا لهشى ل ھەر سى قوناغا ئىشقلكى - گاف - خۆھافىيت.
- هاتنا خوارى يا نموونەيى وگۈنچاى

• قوناغىن ھونھرى يىن سى گاقيى:

١. نىزىكبوون ٢- بلندبوون ٣- ئىشقلكى ٤- گاف ٥- خۆھافىيت ٦- هاتنا خوارى.

* بەمايىن كارزانيان (خودان شىنان):

- چاوانيا ئەنجامدانى سى گاھى؟

ئىك:- نىزىكبوون: بشىوهى دەسىپىكىرنا سەرتايى ژراوستيانى دا لهزاتىي زىدەبکەت وبگۈنچىت دىكەل قوناغا رابوونى (بلندبوونى) بۇ ئىشقلكى (كاۋا ئىكى) گاھىن ٣ بۇ ٦ ئى ل دوماهىيىكى كورت دىن وھاريكاريا



ھەفسەنگىيا غاردانى دىكەن پىش ئېخستنا دەستى وخارىكىرنا ژ ئەنىشلىكى بکوشەكى (٩٠°) ئەف چەندە لهزاتىيا يارىزانى دپارىزىن. گەلهكى پىدىقى يەھىما. بەينە دانان ژبۇ زانىنا ل كىرى دەست بغاردانى يان ل كىرى لهزاتىي زىدەبکەت تا بگەھىت تەختەى.

باندبوون لسەر تەختەى: ل دوماهىيى غاردانى نىزىكبوونى دەمى بگەھىتە لهزاتىيەكاباش قوتابى و خوينىدكار ئەھەويى لسەر رادبىت بىتمامى دانىتە لسەر تەختەى لەش راستىبىت پىچەك بۇ پىشىي، لقاندىن ھەردۇو دەستان ژبىركەت بۇ لايى سەرى گەلهك بلەز پى خۆ لسەر تەختى بلندكەت بۇ گافا ئىكى (ئىشقلكى).



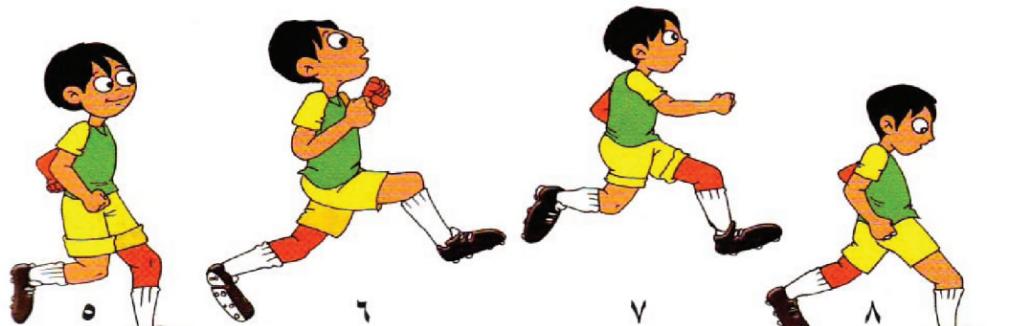
دوو: پیشئیخستنا هر سی خوهاقیستان:

نابیت هر سی جورین خوهاقیتنی وهک ئىك مەوداھەبیت چونکى هەر خۇھافیتنەكى شىۋاھى خۇھىنەتىنە.

أ. ئىشقلك: وىنا بلندبوونەكا درېز دېيت ل چەقى قورسايى لهشى وپىدەقى يە لەزاتىيا ئاسايى بپارىزىت، مەودايى ئىشقلكى درېزە چونكى لەزاتىيا يارىكەرى دەھىتە پالدان بەھەردۇو پىان وبلند بۇونا پى دېيت رېك وپىك بىت دگەل لقاندىنا ھەردۇو دەستان، رانى پى بلندبىت بشىۋى ئاسوئى وپى دى ئازادبىت (سەربەست)، لقاندىنا پى ودەستان ب جىاوازى (يان بروۋاڭى) دەھىت ژبو ھەفسەنگىيا لهشى، پى ئازاد (سەربەست) دى ئىنىت تا بەرھەف دېيت بۇ بلندبوونى ل گاڭا دووئى.



ب. ئىك گافى: پشتى ھاتنا خوار بەھەمانە پى بكار ئىنانى بۇ بلندبوونى ديسا لسەر بلندبىت دگافا دووئى وھەفسەنگىيا لهشى ب تەمامى رېك ئىخەم. كەمەر ب رېك وپىكى بستۇنى دېيت، پاشى بھېز دى رانى خۇ لقىنىت بەرھەف ئاسوئى دگەل يى لېكىن پى سەربەست ودەستى جىاواز (برۇۋاڭى پى بىت) پاشى پى ئازاد دەھىتە خوار ب تەمامى بۇ دوماھىك ئىنانا گافا دووئى.



ج . خوّهافیتن: دهسپیکرنا کافا سیئ ب بلندبوون دئ ب پی ئازاد بیت، لهزاتى تا رادەكى كىمددبىت دگافاسىئ دا ويا پېدۇنى يە پى بکىشىن بەرەف ئەردى قە دا ئە و هىز يا ياكارتىكەربىيت دبلندبوونا گافا سىئ وبەرف ستويىن بلندبىت دا گەلەك دەم ھەبىت بۇ ۋەرىنى، ئەق چەندە بىرىشىكىندا گەھا كلوٽى (حوج) بىت دگەل رانى وچوگى وپى وەھەروھسا رىئك وپىكىا كەمەرى وياپېدۇنى يە پى ئازاد بەھىز لەھىنە بكمەت بۇ وەرگرتنا بەرەف ئاسۆيى و پشت پشىۋى كفانى بىت هاتنا خوار بىشىوهكى رىئك وپىك بھەيتە ئەنجامدان.



سى:-هاتنه خوار: قوناغا هاتنه خوارى رويدەت دەمى كەمەر دەھىتە چەماندىن بۇ پېشى ولىقاندىن دەستان بۇ پېشى وپاش بۇ خارى ودەمى بئەردى دكەھەفيت (لم) ئەنيشكى دچەمەينىت وپالدان كلوٽى (حوج) روى دەت دا هەردوو پيان بۇ پېش بېھەت، باشتىرە ئىك لايى بکەھەفيت (پىكڭە سەرتەنشتى) دەمى هاتنا خوارى.



• ژبۇئە نجامداна سى گافى پېدۇنى:

- زويىترین و بلندترین لهزاتىي بەھەستقە بىنە دەمى نىزىكبوونى دا.
- رېكخستنا جومگەھى كلوٽ (مل) وچوگ وپى ل دەمى ھەرسى گافان.
- لقاندىندا پى ئازاد داران بگەھەيتە ئاستى ئاساپى.
- هاتنه خوارى يادووئ ويا سىئ بتمامى پى دەھىتە دانان و بەرەف پېشى وچەقى قورساپى پى لهشى دكەھەفيتە بەرامبەر نىزىك بۇون بئىك پى.
- ھەقسەنگىي ل ھەرسى خوارە فەيتنان دكەھەين.

• چهند برازقه کین فیرکرنی و راهینانی بو شاره زابوونی دسیگاوشی دا :

۱. دیتنا وینه یین دناف به رتوکی یان کاسیتا قیدیویی یان هر هؤیه ک هه بیت.

پاشی ئەفان راهینانان دئ ئەنجام دهین:

۲. پینگاٹاکا دریز بۆ پیش دبهم ولقاندنی دئ بچوک کەم بو پیشی و لایی سەری، وەه روەسا مەودايى فرینى زىدەتر دكەم وبھیز بەرهە ئەردی كىشىم ولقىنا دەستا ئېيك لدویش ئېكى ئەنجام ددهم بۆ مەودايى ۳۰ دووباره دكەمە فە.



۳. ئىشقلىكى سى جاران پى راستى وسى جاران پى چەپى مەودايى (۳۰) م.

۴. بەھمان مەشقىرنا دياركى بەلى ئىشقلاك پىنج جاران ل سەر هەر پىھكى.

۵. ئېك گافى لسەر (10) تەپىن پزىشكى یان هەرتىتەكى دى مەودا ژنافبەرا تەپان (1.5) م بىت.

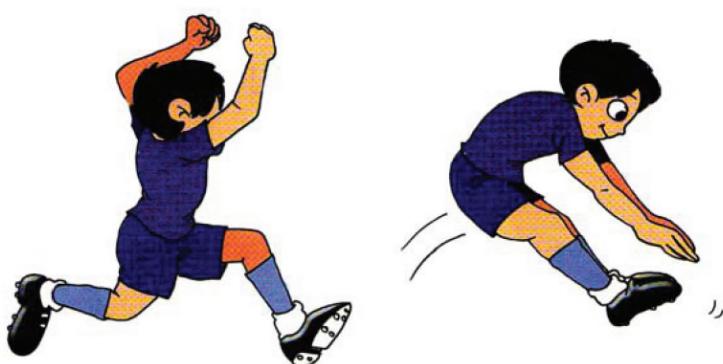


• داکو بشیوه‌کی راست و دروست سی گافین ئه نجام بدهم پیدا یه دنه قان قوناغان دا دهربازم:

- ۱- بهرئ بریقه چونئ دئ چم پاشی سی گافین ئه نجامدهم تا هاتنان خوارئ دناف چالیدا
- ۲- ئه نجامدانان سی گافین بغاردانان نیزیکبوونا سی گافن.
- ۳- هه مان مهشقکرنا دیارکری بھلی دهستانیشانکرنا هیمایی سهرهتاییی دهستپیکرنا غاردانی.
- ۴- نیزیکبوون لهزاتیا ناقنجی پاشی ئه نجامدانان سی گافین.
- ۵- ئه نجامدانان سی گافین بدیارکرنا جھئ دهسپیکا غاردانان نیزیکبوونی وبهشین دی لهزاتی دگھوریت.
- ۶- ئه نجامدانان سی گافن ل دووراتیا نھ گافان.
- ۷- هه مان مهشقکرنا دیارکری بھلی لیکدانان تھختی بلند بوونی بھیز بیت.
- ۸- ئه نجامدانان سی گافن ل دووراتیا دیارکری دگھل زیده کرنا لهزاتیي دقوناغا نیزیکبوونی دا.

• چند تیبینیین گرنگ:

- نه گونجاندنا پینگافین نیزیکبوونی دگھل ههر سی پینگافین دوماهیي ئه وین بهرئ بلندبوونی دبیته ئه گھرئ شاشیکرنی و کیمبوونا لهزاتیي ویا پیدا یه هیمایی نافهند هه بیت دنافبهرا پینگافین دوماهیا غاردانی.



- دانانا پین بلندبووی دویری چھقى قوسای بلندبوونا لهشی لاوازدکەت و مه وادیي فرینى کیم دبیت، یا پیدا یه پی بشیوه‌کی دروست بهیته دانان و ھەفسەنگیا دهست و پی ئازاد هه بیت و ئەفھەزی ب مهشقکرنی بەردوام دبیت.

- لاوازیا زەقلەکین پی و دهست و پشتی ولاوازیا لهزاتی دبیته ئه گھرئ کیمبوونا

بلندبوونی، لفیرئ پیدا یه سالو خەتىن ھیزى و لهزاتیي و ھیزاتايىبەت بلەزاتیي گرنگی پی بهیته دان.

* هافیتنا رمی Throwing the javelin

هافیتنا رمی پیدفی بشته‌فانیا چهند سالو خین جهسته‌ی (لهشی) یین گرنگه (هیز + لهزاتی + هیزا تایبەت بلەزاتیی) بواری هافیتنا رمی پیکھاتیه ژ بواری غاردانی ب پانیا ۴ م و ب دویراتیا ۸ م ژ خالا دیارکری چاریک کفانه‌کی ل دوماهیا جھئی هافیتنی دھیتە دیارکرن پاشی ژ ئەوی سەری دی ئەوی چاریکا کفانی ژ بواری هافیتنی دروستدکەت.

کیشا رمی بۆ زەلامان ۸۰۰ گم، بۆ کچان ۶۰۰ گم.



- بهره‌قبوون :

بهره‌قبوونا لهشی بۆ (هافیتنا رمی) دەسپیکی پیدفی يه بهرى ریقەچوونی بکەم لسەر ھیلەکا راست پاشی غارданا ھیڈى وبگوھورینا ھەردۇو دەستان ئىك لدویف ئىكى وزفراندن بۆ پیش وپاش، وپاشی ھەردۇو پیان لدویف ئىكى دى ئىنینه بهرى ئىكتەر ولغاندى دەستان بەرەف پیش بۆ چەقى رمی ئارەستە دكەين.



*** چهند راهیانه‌ک (راوهستیایی) بۇ بهیز کرنا زەقله‌کىن دەستان:**

- ١- ژ پىرۇھە تەپا بچوپىك بۇ دوورتىرين جەئى دى ھافىيەم.
- ٢- دارەگى بەھەردۇو دەستا دى گرم و بۇ لايى سەرى و خوارى و پىش و پاش ولقاندىنى پى كەم و ئەنىشك نەھىيەتە جەماندن.

*** چەند مەشقىرىن بۇ بهیز کرنا زەقله‌کىن كەمەرى وېشتى:-**

- ١- ژ پىرۇھە دەستان بۇ لايى سەرى بلند كەم و كەمەرى بۇ پىش و پاش دى چەمىن.
- ٢- تەپا پزىشكى كىشا كىم بەرەف پىش و پاش دى ھافىيەم دگەل چەماندىنا كەمەرى.

*** چەند مەشقىرىن بۇ بهیز کرنا زەقله‌کىن پىان:-**

- خۆ ھافىيەتن بچوتىكانى بۇ پىش بۇ دووراتىيا ٢٠ م.
- دجەدا دى چوکان بلند كەم ولقاندىنا ھەردۇو دەستان ئانکو غاردانا و جەدا بۇ (١٥) چىركان.

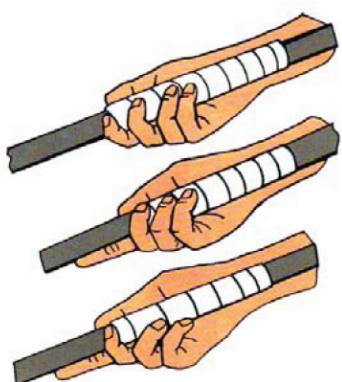
*** تايىھ تەندىيەن ھونەرى د ھافىيەتنا رەمى دا :**

- ١- گرتنا رەمى ژ چەقى قورسايى ئەھۋى دىيارلىرى.
- ٢- لقاندىنا دەستان بۇ پىش و پاش.
- ٣- دەھەمى بەشىن يارىيا رەمى دا پاشتا خۆ و بەرە خۆ نادەمە جەئى رەم ھافىيەتنى.
- ٤- دەھەمى سەرى رەمى ب ئەردى بکەفيت جارا ئىكى.

*** چاوانىا ھافىيەتنا رەمى :**

١- گرتنا رەمى :

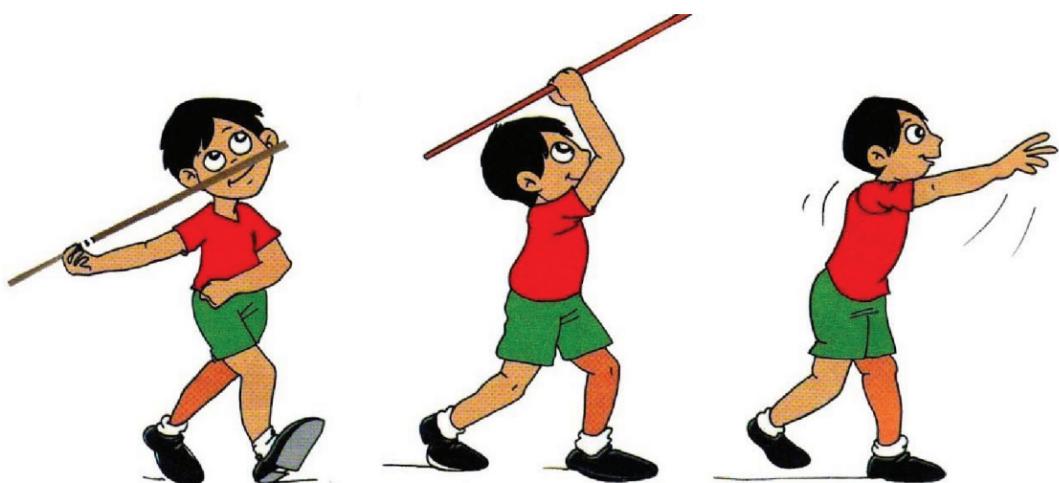
ژ پىرۇھە دەمى رەمى گرم ژ بەشى خوارى جەئى گرتنى وتىلا مەزن و پاشەھدە ئىلا گىز دەبن لىي و لسىر ملى دى ھافىيەم و ئاستى رەمى ل ئاستى ناقچا ئان دېيت و نابىت بىزىوارى بىرىت و پاشتا دەستى دەرقەى لەشى.



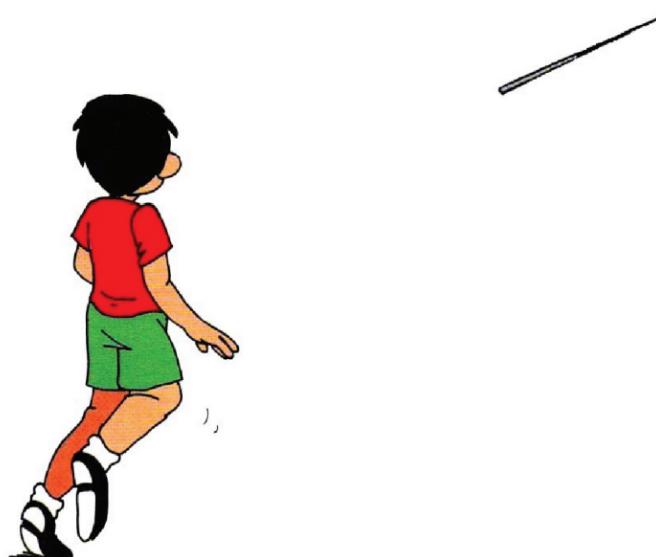
۲- بهره‌هقی بو هافیتنا رمی:

دهمی رمی بدھستی راستی هه لگرم پی چهی دئ جیته پیش وئه و دھستی رم هه لگرتی به رف پاش ڦه دریز کھم و شان و مل به رهف پشتی دھینه زفراندن وئه و دھستی رم گرتی ل ئاستی ملی دا بیت سه رئ پیشیا رمی ل ئاستی چاھی دا بیت وبکوشکا ۳۰ پله و کھمه ر بو پاشی خوارد بیت و پی راستی دریز دبیت به رهف بواری هافیتنی دگھل زفراندن په حینا پی بو لایی دھرفه و چوکی راستی دئ هیته پالدان به رهف بواری هافیتنی و پی چه پی بچه ماندن لسہر د راوستین ب هیدی ئه نیشك بو پیفه بو هافیتنی و دگھل زفراندن کھمه رئ ڇدھرفهی نافنجیا ئاسوئی دا دبیت و چه ماندن نامینیت.

ل فیئری له زاتیا رمی زیده دبیت ڙبهر فه گھوستنا هیزی ڙ کھمه رئ بو دھستی.



رم بگوشہ کا ۳۷ بو ۳۹ پله دھرباز دبیت بھیزہ کا تھقینہر وله زاتی دگھه هیته ۶ بو ۷ م.



٣- هافیت وله قسه نگی :

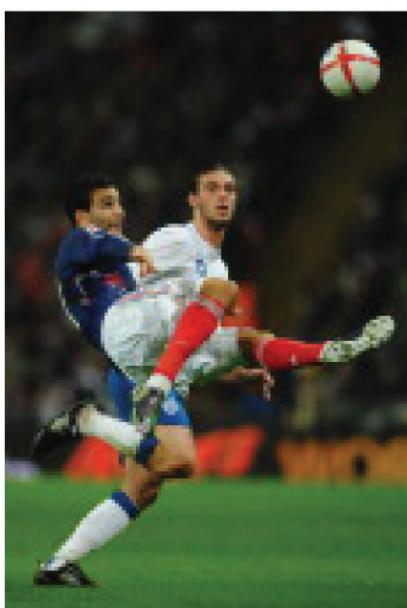
د فی قوناغی دا لهش جيگير دبیت پشتی هافیتنا رمی پی ل جهی پی دگریت ئه فهڑی بدانانا پی راستی بو پیشی بهره ف بواری هافیتنی دگه ل چه ماندننا چوکی بلقاندننا پی چه پی ویشی و که مهربه رهف پیشی دی چیت و چه قی قورسای ياله شی دی لسر پی راستی بیت.



* چهند چالکیین قیربوونی و راهینان :

- ١- نمونه کا شاره زایه کی هافیتنا رمی بکاسیتا فیدیویی يان وینه دی بینم.
- ٢- ژ پیرقه ته پی دی هافیزم ولقاندننا که مهربی و دهستی گه لهک بلهز و چالاک دبیت.
- ٣- رمی دی گرم و دی هافیمه نیشانا به رامبه ر بدووراتیا ٥- ١٠ م.
- ٤- رمی دی گرم و چهند جاره کا دهست و تبلان دی لقینم.
- ٥- رمی لئاستی نافچا قان دا دی گرم ئاسوی.
- ٦- دمهی بھری خودهم پیشی و رمی دی هافیزم بو به رامبه ر.
- ٧- دی راوه ستم و پی چه پی پیشی دی دانم و رمی دی هافیزم.
- ٨- هه مان مهشق کرنا بھری نوکه به لی رمی به رهف پاشی.
- ٩- نیشانی ل چهند دووراتیا دهست نیشانکه م و دی دانمه ئه وان نیشانان.

یاری تھپاپ

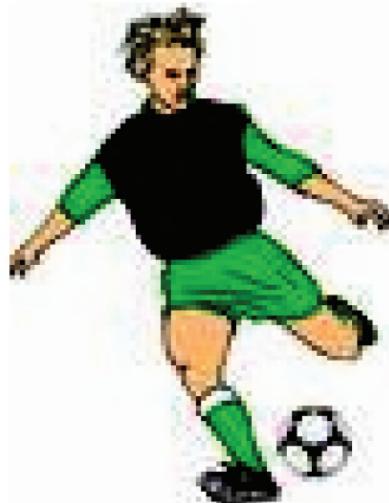


تهپا پی

- لیدانا تهپی -

یاریا تهپا پی پتر پشت ب لیدانا تهپی گریددت، و چهند جوړین لیدانی پیښت هین (لیدان پشتا پی، پیشیا پی، ژنادای پی، ژدروهه پی، بنی پی، بچوکی) ئه فه همه می جوړین لیدانی دهینه بکار ئینان دهمی تهپه یا راوستیا بیت یان د لفینیدابی.

دګه ل ئه فی چهندئ ههر لیدانه کی شیواز و چاوانیا لیدانی و تایبەتمەندیا خو یاههی دئاره سته کرنی و مەودایی برینا تهپی (دووری، زیزیکی، نافنجبی، بلندی، نزمانی).



- لیدانا تهپی بسمری -

شیوازی ئەنجامدانی:-



- ۱- پیهک بو پیشی و پی دی ب دووراتیا گافاکا کورت.
- ۲- هردوو ئەنیشك پیچهک دهینه چه ماندن.
- ۳- چه قى قورسايى يى لهشى لسەر پی پاشىي بیت.
- ۴- هردو دەست دئ بلند بت بو ئاستى نافاراستى سەرى.
- ۵- بولیدانا تهپی قوتابى و خویندکار پی پشتى درېز کەت و دئ ھیتە پالدان ژله شیقه و دئ ئینیت بول پیشی و ئەفه ڙی دو جوړن ب راوەستیا یى و ب لفینقه.

لیداناسه‌ری چهند جوئین ههین لیدان ژلاین سه‌ری ولیدان ژپیشا سه‌ری.



- گریلکرنا ته پی

شاره‌زاییا گرلیکرنا ته پی ئانکو ۋەگوھاستنا ته پی ژجه‌کى بۇ جهه‌کى دى بىمەرجە‌کى لىبن كونتrolا يارىكەرى دا بىت. ياپىدۇنى يە لىسەر يارىكەرى ئەفان خالان بەرەچاف وەربىرىت:

- ۱- هەتا يارىكەر بلهز بجىت پىدۇنى يە تەپی بدووترىن جە بەها فىزىيت.
- ۲- يارىكەر ئەرامبەر چەندى دوورە پىدۇنى يە تەپە دوورتر بجىت.
- ۳- جەئى (ئەردى) يارىگە‌ها لیدانا تەپى دھېتە گوھۆين لدويف نىزىكى دووراتىي وھىزى ولهزاتىي.
- ۴- هەروەسا بايى (ھەواى) بەھىز كارتىكىرنا هەمى دگەۋىرینا ئارەستكىرنا تەپى دا.
- ۵- دەمى گریلکرنا تەپى پىدۇنى يە يارىكەر بەريخۇ بىدەتە تەپى ويارىگەھى.
- ۶- دەھىت يارىكەر ئەوى جوئى گریلکرنى بكار بىنیت ئەوى گونجاى دگەل ئارمانج و سالۇخەتىن گریلکرنى.



رٽاهينانا ئيکى:-

دوو قوتابى و خويىنكار بەرامبەر ئىك گريىلكرنا تەپى دنافبهرا خۆدا دى ئەنجامدەن ژناقداى پى وبەهەمان راهىنان ژدەرقەي پى.

دوو قوتابى و خويىندكار بەرامبەر ئىك دراosten بەمەودايى ۵-۶م هەردوو پى دفەكرى ژبۇھەفسەنگىيا لهشى وپاشى پاسدان بۇ ئىك ودوو بىشىا سەرى.



ھەمان راهىنان بلايى سەرى.

رٽاهىنانىن فيربۇونا شارەزايىن گريىلكرنا تەپى:-

قوتابى و خويىنكار ب چوار گرۇپان د راوهستن ھەر گروپەك بەرامبەر نىشانەكى يان ئالايىكى، لەھمىن لىدانان فېرگى ژلایىن مامۆستاي فە يى ئىكى

زەھر گروپەكى شارەزايىا گريىلكرنا تەپى بۇ پېشى جى بەجە دكەت گريىلكرن بۇ لايى دەرقە پاشى زقرين بۇ لايىن گروپى فە، دەھىنە ئىزىكى گرۇپى خۇ دېيت پاسدانان تەپى بۇ قوتابى وپاشى ئەو دى دەستپى كەت وقوتابى ھەۋالى وى دى چىته دووماھى بەرچەكى دەھىنە گريىلكرنا تەپى ياپىدۇ يە كونترۆلى لسەر تەپى بکەت دگەل چاڭدىريما ھەفسانگىيا لهشى وریقەبرنا تەپى.

دوو كۆم دى بەرامبەر ئىك راosten، لىدانان سەرى دنافبهرا ھەردوو يارىكەران پاشى دى رابت بگەورىنا جەئىن خۇ دووماھىا گرۇپى بئەقى شىوهى لىدانان تەپى دى بەردوام بىت دنافبهرا گرۇپا دا.

● بەرداانا تەپى:-

ئانکو دووبارە بۇونا دەستپىيىكىرنا يارىي پشتى راوهستيانا دەھى.

- چاوانىيا دەستپىيىكىرنا يارىي لەھەن بەرداانا تەپى:
دادقان تەپى ل جەئى راوهستيانا يارى بەرددەت دنافبهرا دوو يارىكەران بەرامبەر ئىك بن ل دەھى بلندكرنا تەپى وگەفتىنا تەپى ل ئەردە دەست پى دكەت.

● **لېدانا سهرتايی (دستپيک):**

لېدانا دهستپيکي رېكه که بو دهستپيکرنا يارئ يان دووباره دهستپيکرنا يارئ دفان بارن ودوخان دا:

- دهمه دهستپيکرنا يارئ.
- پشتى تومارکرنا گول تيم لېدانا دهستپيکي ئەنجام ددهتەقە.
- دهمه دهست پېكىرنا كىمە دووئ زيارى.
- دهمه دهست پېكىرنا هەر كىمە كى زىدەكى.
- دبىت گول تومار كەت بلېدانا دهستپيکى.

● **چاوانيا بجهئينانا لېدانا دهستپيکى:**

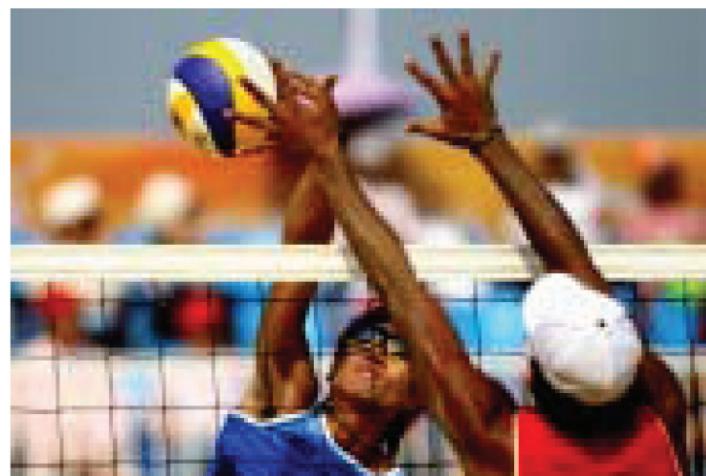
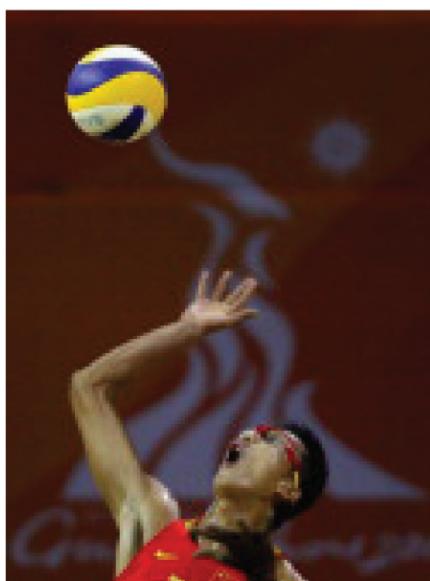
سەرجەم يارىكەر دى دنېغا يارىگەها خۇدا بن.

- يارىكەر ئىن تىمى بەرامبەر وبدۇوراتىا (٩.٥) يارد تا (١٠) يارد ژ نىشانى دىاركى دنافاراستا يارىگەھى دا دووربن.
- دادقان دى ئاماژە دكەت.
- د دەستپيکا يارىي دا لېدانا تەپ بو پېشى ولدويقىدا بەرى وي دى يارىكەر ئىن لېدانا دهستپيکى بجهئينانى تا ب يارىكەرەكى دى نەكەۋىت نابىت ب تەپ بکەۋىيەقە.



ياريا

تەپاتوري (قۇلى بول)



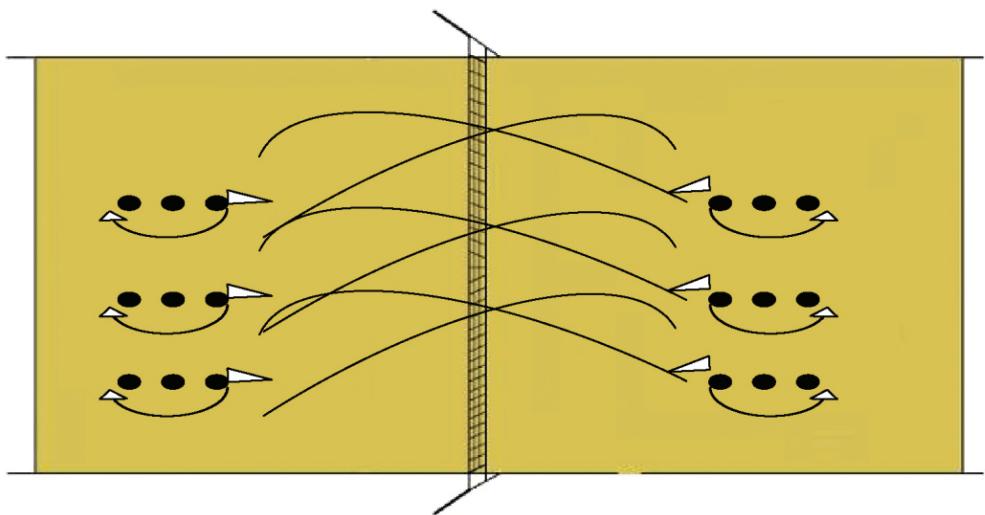
ياريا فولى بولى

ته‌پا فولى بولى ئىكە ژ يارىيەن سقك وسانەھى وسەرنج راكىش ل ھەمى جەھان ودەفھەران شاندىاھە بھىتە ئەنجامدان د مەيدانا قوتاھانى دا مامۆستا دشىت ستويىن وتورى دنيقا يارىگەھى دا دانىت وقوتابيان وخويندكارن دابەش بکەت بۇ دو گرۇپان بۇ ئەنجامداندا ياريا فولى بولى پولى ورامان ژفى يارى:

- ١- پتر شارازابۇون بشارەزايىيا ياريا فولى بولى (لىدانا شاندىن وپاسدان ...ھەت)
- ٢- شارەزابۇون ل جە ودەفھەرا پى وراوستيت دناڭ مەيدانا خۇ لدويف بىنگەھى ھەر يارىكەكى.
- ٣- شارەزبۇون وچاوانىيا زقراندىدا يارىكەران لېشتى گوهۇرىنا ھەر شاندىنەكى ئانکو گھورىنا جەن دگەل ھەۋالى خۇ يى قوتابى وخويندكارى لدويف ياسىيا زقراندىدا يارىكەران دەمئى مامۆستا فيركى لىدەت.
- ٤- شارەزبۇون لسىر شىۋاھى يارىكەنى بشىۋى ياسايىي وچاوانىيا ھارىكارييەنافبەرا قوتابى وخويندكارىن ھەۋالىن وى دا.
- ٥- شارەزبۇون دچاوانىيا بجهەئىنانا ياسايىيەن تەپا فولى بولى وپېكىریا ئەھۋى ياسايىي

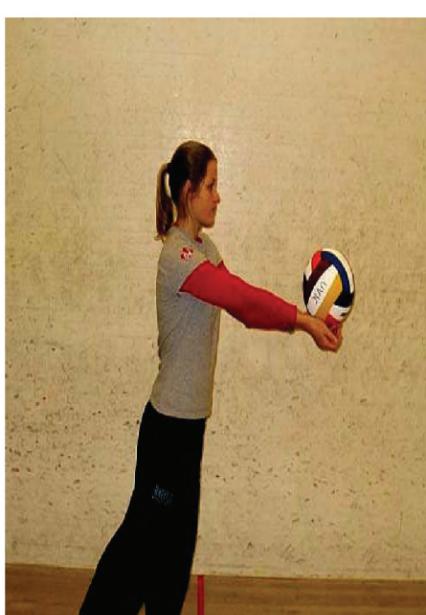


پاسدان بسەری تبلان و ژخواری

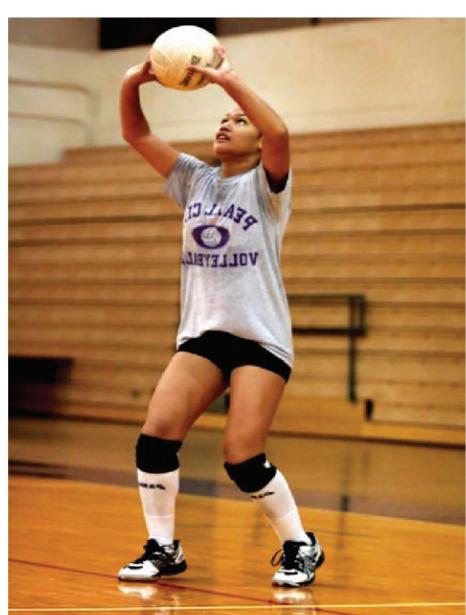


۱- قوتابی و خویندکار ب ۳ پیزان بەرامبەر ئىك د راوستن لەھەردەوو لايىن تۆر ئ پاش ياريکەر پاسا ددهن ئىك و دوو بسەری تبلان وئەو قوتابی و خویندکار ئ پاسى ددهت دى چىته دووماهيا رىزا خۆ، رامان ژئەۋى راھىنانى پاسданا تەپا قۇلى پۇلى بسەری تبلان.

۲- ھەمان راھىنان بەلى پاسدان ژخوارى.

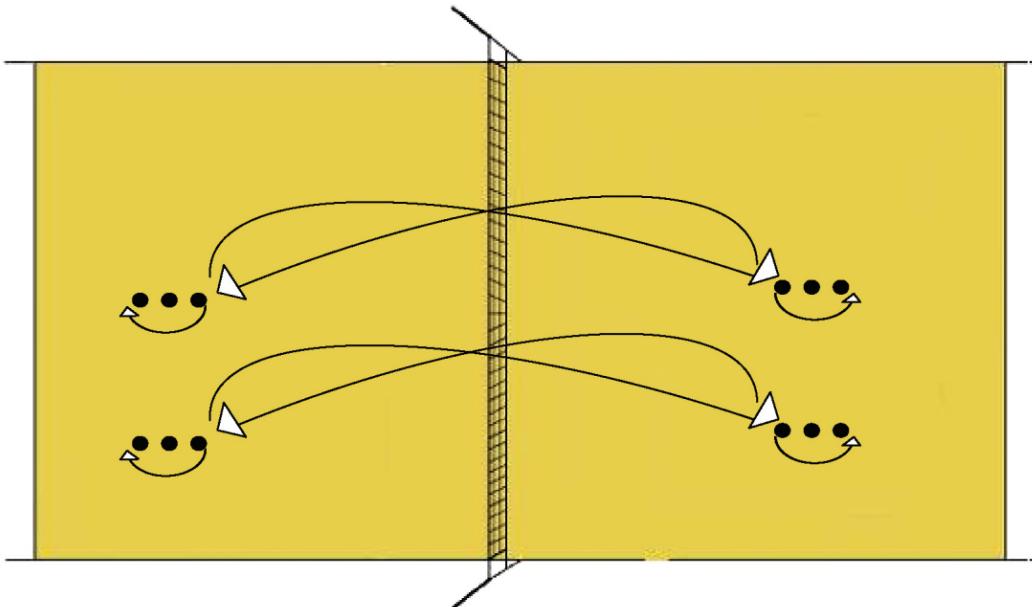


باسدان ژخوارى بەھەردەوو دەستان



ياسدان بسەری تبلان

شاندن (سیرف) ڙشهري و ڙخواري



﴿شاندن ڙشهري﴾ :-

جوڙهکه ڙ جوڙين شاندنا بهيز راوهستيانا ياريڪهري بهرامبهري تؤپن پيچهك چهماندنا کهمهري و پاشي هه لگرتنا تهپن بدھستي چهپن و پن راستي بهروڦازى بون پيشني ياباشتره ئهڻ جوڙي شاندنا فيربوونا ليدانانو گوڙهك فيربكهت ياريڪهري بهڙن بلند باشتريه ڙ ياريڪهري بهڙن کورت ئهڻي جوڙي شاندنا چي به جي بکهت (بجهبيت).

* رٽكين جي به جي کرنا لشيئي :-

۱- ياريڪهري بهرامبهري تؤري دراوستيت، بون پاشائي دنابههرا پيان دا بفرههيا هه ردوو ملان، بهري وي دئ پيشني بيت.

۲- سنهنگا لهشى ب يهڪسانى دابهشدبىت لسهر هه ردوو پيان.

۳- هافيتنا تهپن بون لايى سهري ببلنداهيا (۱ - ۲)م بشيوهيه كونيزيكبيت بون دھستي ليڏهري.

۴- پشتى هافيتنا تهپن سنهنگا لهشى دكهفيته سهري پيچهك چهماندنا هه ردوو چوڪان وکهمهربون پشتى.

۵- چهماندنا باسكن ڙئهنيشكائ بکوڙي (بگوشها) ۴۵°.

۶- دگه ليدانا تهپن لهپن ياريڪهري دكهفيته سهري تهپن و هه روسا زهفله كين لهشى دريڙ دبن بون لايى سهري.

۷- پشتى ليدانا تهپن پيچه راستي دئ بهته پيشني و سنهنگا لهشى دكهفيته سهري پيچيشي.

۸- پشتى ليدانا تهپن ئيڪسهر ياريڪهري دئ چيته ناف مهيداني.

﴿شاشى﴾ :-:

۱-هافيتنا تەپى ل دوورى خۇ دوورى دەستى لىدەرى.

۲-چەماندىندا دەستى دەمىن هافيتنا تەپى بۇ لايى سەرى.

۳-لەينانە دروست دەستى دا.

۴-لېدانا تەپى بنىغا لەپى يارىكەرى.

۵-چەماندىندا كەمەرى وچوڭا.



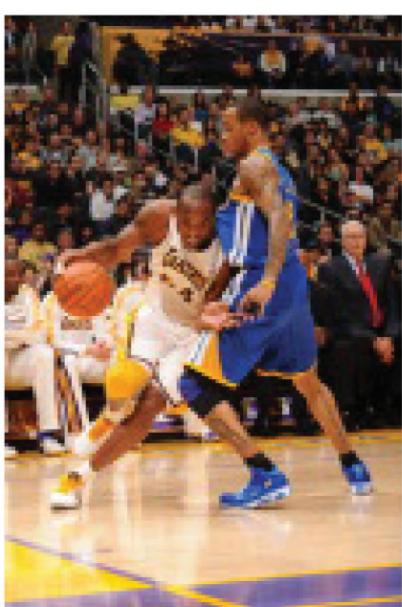
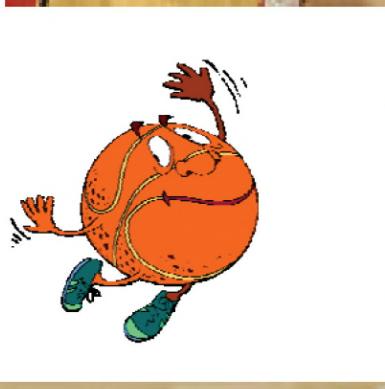
لېدانا شاندىنى ژلالى سەرى



لېدانا شاندىنى ژخوارى

ياريا

ته پا باسكت بونى



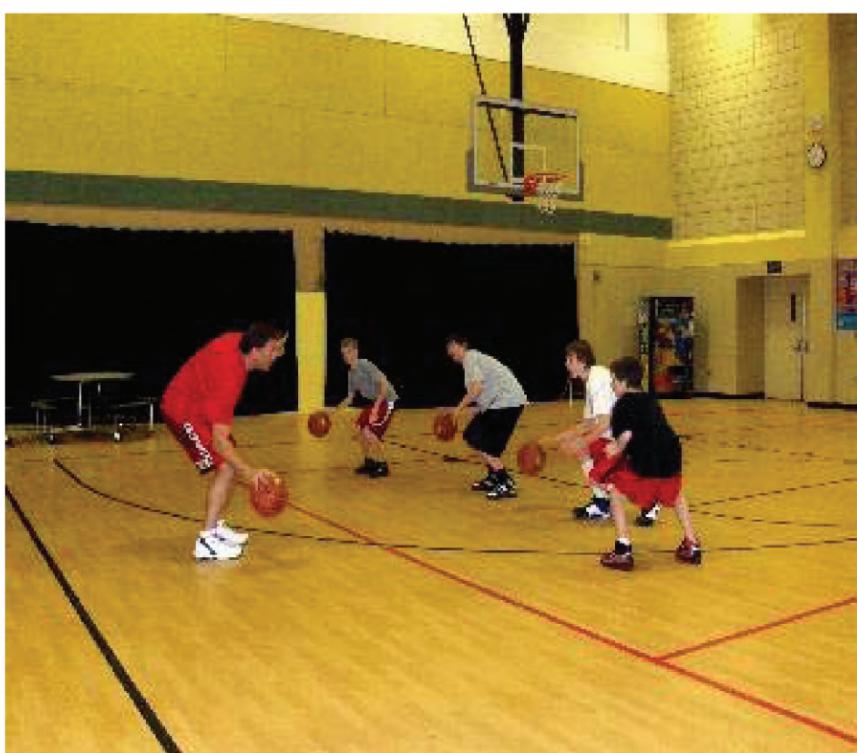
تہ پا باسکت بولی

چاوانيا ئەنجامدا ئەنۋەتىسى:

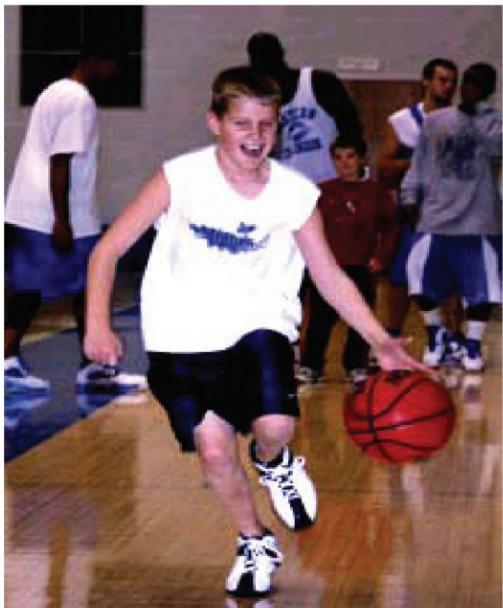


جورین تھیں تھے یہ:

- تهپ تهپه بلند و بلهز.
- تهپ تهپه نزم.
- تهپ تهپه ب گوهورینا ئار
- تهپ تهپه ب گوهورینا ل
- تهپ تهپه بىزقراىندىن.



نهشان خالا پيڏشي يه به رجاڻ و هرگرن دهمن تهپ تهپ کرنی:



- ۱- تهپ تهپه ئيڪي ڙوان چالاکيان دهمن ج بوارين دى نهبن بو جالاکيا هيرش برنه کادى.
- ۲- چيڏبيت ياريڪهري بهري وي بو پيشيي بيٽ وئاراستيٽن جياواز بيٽ دهمن تهپ تهپي ڙ بو هندڻ هفالٽن خو ببینيت وياريڪهري بهرامبهه رڙي ببینيت.
- ۳- دقيٽ ياريڪهه بهه ردوو دهستان ئانکو (چهپ و راستي) تهپ تهپي بزانيت بهه مان شيان.
- ۴- دقيٽ ياريڪهه تهپ تهپي گلهك نهکهت چونکي دبيٽه ئهگهه رئ چونا ياريڪهه رين بهرگر بو پاشيي بسناهي ڙبو بهرگرى کرنى. ئهقهه رئ گهه هشتانا ياريڪهه رى بو گولا بهرامبهه سه خت دكهت.
- ۵- لدهمن هيرش برنا بلهز پيڏشي يه رژدبيٽ لسهر سه رپاسدانى بهري رژدبيٽ بهيٽه کرن سهه تهپ تهپي، ڙبلى كوياريڪهه نه چار دبيٽ تهپ تهپي بکهت.
- ۶- چيڏبيٽ تهپي پال بدھين بو جهئي گونجاي لدهمن تهپ تهپي دا وکهس رىگر نهبيٽ لبهه رامبهه تهپ تهپه کرنى ددهمن هيرش برنا بلهزدا.
- ۷- دهمن ياريڪهه رئ بهرگر نزيك بيٽ دقيٽ تهپ تهپي بو هه ردوو لايان بکهت.



شاشييٽن بهه لاف د تهپ تهپي دا:-

- ۱- ليٽانا تهپي نه پال دانا تهپي.
- ۲- بهه لاف نهكرنا تبلان لسهر تهپي بو دهست سهه رگرتنان و ئاراستهه كرنا تهپي بشيوهه كي باش.
- ۳- سهه حكرنا (بهه يخودانا) تهپي و نه سهه حكرنا ئاراستيٽن جودا جودا.
- ۴- ئهگهه رئ چهه ماندنهه کا کيم نهبيٽ د چوكاندا و چهه ماندن بهه رف پيٽش نهبيٽ.
- ۵- بكار نهئينانا جوئين تهپ تهپي ددهمن پيڏفيٽا.

• گولکرن ب خو بلندکرنی Jump Shot

بو مسوگه رکرنا گولی ب خو بلندکرنی پیدېشی يه گله ک بهمناهی وبهويرى بهره ف گولی بچم و ئاگه هدار بىم ل نېزىكتىرين يارىكەر ئىما بهرام بىر دا بشىم بخاپىنەم ولۇ دوور بکەۋەم و گولى ئەنجام بىدەم پىدېشى يه باودرىيەكە تەمام ب خۆھەبىت دەمى گولکرنى ولەدەمى وەرگرتىنا تەپى بهره ف گولى بته پ تەپ دىيچم پاش دگەل بلندکرنى هەردوو دەستان لىسەر تەپى بلند دەكەم وبەرىخودانى گولى دەكەم بشىوه يى كفانى شووت دەكەم بو ناف بازنى گولى.



* خۆبەرەقىرن: دەست ب غاردانى دەكەم و ھەردوو دەستان بو تەنشتا بلند دەكەم بەرەف دوماھيا رانا دى زەقىنەم و پاشى بەرەف پىشى دى زەقىنەم باشى ئىك لە دەپەنەن دەستا دى لەقىنەم.

* چەند مەشقىرن بۇ بەيىزىرنى زەقلەكە باسى:

- درېزىرنى لەشى و چەسباندىن لىسەر ھەردوو دەستان پاشى ئەنجامدا ئەنداشىن دەكەم لە جەھى خۆ ۵ - ۱۰ جاران.
- رۇونشتىندا درېز دگەل ھەلگرتىنا تەپا پزىشكى پاشى ھەفيتىنا تەپى لىسەر سەرى بۇ چەند جارەكان.
- ھلەگرتىنا تەپا پزىشكى پاشى غاردانى و ھەفيتىنا تەپى بۇ لايى سەرى فە پاش گرتىنا و ئى بئەفى شىيەسى ماوهىي ۱۰ ھەتا ۱۵ رۆزان، ئەف راھىنانەدەن ھىتە ئەنجام دان.

* چهند مەشقىرن بۇ بەھىزكىن زەقلىەكىن پىيان :

- ژ راۋستىانى تەپا پېيىشكى دىيگرم بىدەستان ودى درىڭكەم يو پېيىشى و دى راوهستىنم.
- غاردانا بلەز بۇ مەودايى ۱۰ مەتھە دەستت پى دكەم دنابىھە را ھەر ۱۰ مەتران تەپەكا پېيىشكى دانم دا دەستى خۇ لىيىدەم.
- دانان دەھ تەپان ب رىز بۇ دووراتنا ۲۰ م بۇ خۇھافىتنى بئىڭ پى ب دويىق ئىيڭ. ھەمان راھىنان بەلى خۇ ھافىيتىن ب جوتكانى.

• چەند مەشقىرنەك بۇ بەھىزكىن زەقلىەكىن كەمەر و پشتى :-

- رۇنىشتىنا درىڭ و ب ھەردۇو دەستان تەپا پېيىشكى دىگرم وپاشى بۇ چەند جارەكان لىسەر پشتى راکىشىم ودى راپام بشىۋى بەرى.
- رۇنىشتىنا درىڭ و پېيکولى دكەم پىچ پېيچە دەستا لىسەر تېلىن ھەردۇ پىان ددەت ودى راستبىم قە.
- ب راکىشانا لىسەر پشتى دى پېيکولى كەم لەشى بلند بكەم بۇ دەمەكى چەند جاراكان.

• (شارەزايىن) بەندرەتى :-

دشىاندaiيە گولكرنى ب خۇھەلاۋىتىن دەمى لقاندى ديارىدا ئەنجام بىدم (بىيڭ گاف بەرەف پىش) يان ب



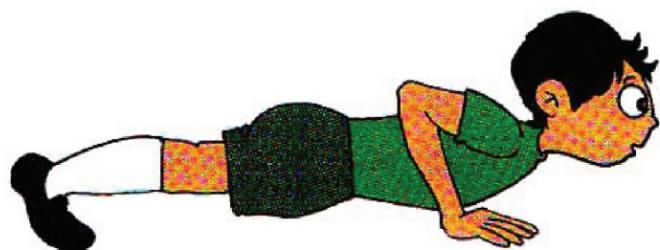
رۇنىشتىان وھافىتنى تەپى بۇ گولى پېيدىقى يە خۇ
بەلاقبىم بۇ لايى سەرى قە وپېيچەك لەش بەرەف
پشتى ببەم، پاشى ئەھۋى دى كەمە خالا راۋستىانا
لەشى ل ھەواى دا دەستت پى دكەم بەھافىتنى تەپى
دناف تۆرى دا.

ئەفە جۆرە گولكرنى پېيدىقى بەھەۋسىنگىا
لەشى هەيە ل ھەواى دا پېيدىقى يە زەقلىەكىن
دەست و ملان بەھىز بن ئەۋەزى لدەمى بجوداھى
يارىكەرە بەرگر بسانەھى نەشتىت
بەرەنگارىي بکەت.

• مهشکرن بُوهیز کرنا زه قله کین دهستان و گهمه ری:-

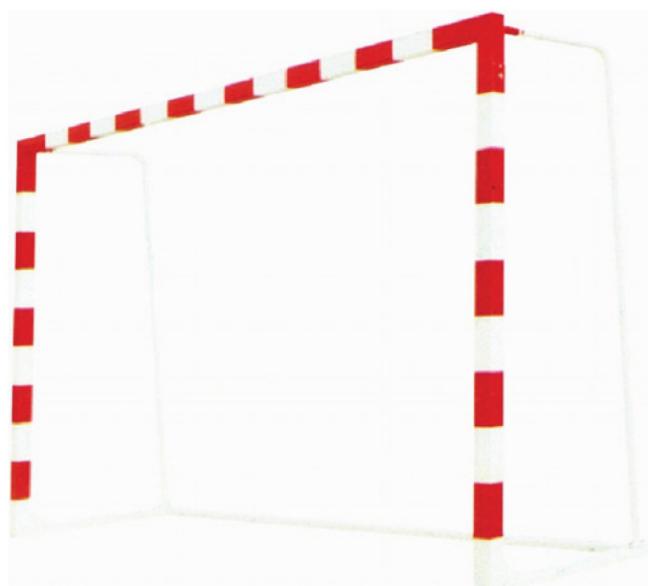


- روینشتني هه ردو پیان ولهشی بلند دکهه م بُولایي سهه دی فه ودی دهستان ل پیان ددهم.



- شناو کرن چهند جاره کان:

یاری تھپا دہست



ته پا دهست

• کارزانیت بندهوت (شیانین بندهوتی):

ته په جيگير دبیت ددهستي فه گري دا وباسك رېک ويک دبیت ولغاندنا پيدکهم بو ته نشتان پاشی پاسی ددهم.

• چالاکین قیرکنی و راهیناني:



- ز پيرفه دئ ته پي گرم بدهستي راستي وپي چه پي بو پيشي، و باسکي ب رېک ويک بتنهشتا لهشی فه دبهم وته پي رهوانه دکهم، پاشی ته پي ودى ئينمه فه ودووباره دئ كەمە فه چەند جاره کان.

- د دلېچە يەكا گونجاي دا بهرام بهرى هەۋالى خۇ دئ راوستم وته پي بەرهە ئېك ودوو رهوانه كەين بشىۋى پاسدان بزقرا ندنا ته نشتى.

بلندبوونا ئاستى پاسدانى دزقريتن بو هندى باسک برېك ويکى نازقريت بو پشتى، ئەفەزى پيدفى هندى



يە باسک برېك ويکى وبگونجاندن بەرهە ته نشتى رېك ويک بىت وبرىت. هەتا كو پاسدان برېك ويکى وئەنجام بدەت بئەقى جۆرى.

• گولکرن ب خۆھەلاقىنى پىدفى چى؟

- رابوون بەھەردو پيان بيت.

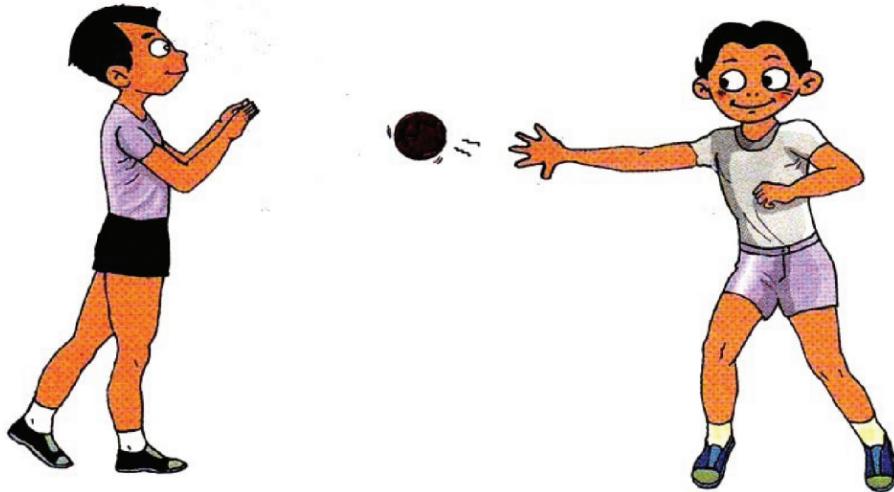
• چەند چالاکين قیرکنی و راهیناني:-

- ب وينه يان فيديو شیانین ھافيتنا ب خۆھەلاقىتى دئ بىنم.

- لزنىزىكى بۇردى دئ ته پي گرم وپاشى بەھەردوا يان دى خۆ بلندكەم بو گول كرنى.

- دەمىن ھافيتنا ته پي بدهستى چەپي ته پي بجه دەھىلم و بدهستى راستى دئ ته پي پالدەم.

- ھافيتنا ته پي بو گولى ب راوستيان و برېقە چۈون ددهم.



چهند تیبینیں گرنگ ل دهمن گولکرن ب خوھه لافیتنی:

- نه گه هشتانا ته پی بؤ بوردى، دز فريت بؤ بهيزيا زه قله كين باسک و سينگ و يا پيدفى يه زه قله كين پاسكى بهيزي بكهين.
- خوھه لافیتنا نه يا دروست بؤ لايى سه رى ب ئاسته كى پيدفى، دز فريت بؤ لاوازيا زه قله كين پيان و يا پيدفى يه زه قله كين پيان بهيزي بkehine.

يارىن بچویك



يارىيَن بچويك

* ياري: ليدانا ته پي بسمرى

يارىكه: دوو تيم، (٦) ياريكه بؤ ههر تيمه كى، ڦمارا تيمى لدويف ڦمارا ياريكه ران.

كهل وپه: دوو گول و توپه بؤ رووبه ره كى و بلنداهيا ستويينا ٢، ته پا ڦولي پولى.

جه: ياريي گهه لاکيشه يى يه ودرىز ١٨ م وپانى ٩ م خيچه ك دنا ف راستي دا بيت و توپ دچه سپيت بشيء كى
پيائ و پيائ لسر خيچا نافه راست.

شاره زايى: شاره زاييا ليدانا بسمرى.

يارى: ههر تيمه ك دياريي گهه خو دابيت، پشك دهيته كيشان بؤ هندى ته په بؤ كى دهيته دان جارا ئيكي دگه
ئاگه هدارى كرنى ته په بسمرى ليددت بؤ ياريي گهه تيمادى لسر توپ و دقيقت سى جاران بسمرى وان بکه قيت
وئه وزى پيكولى بکه ن بز فريين و دشين بجاره كى بز فريين، دو گيم دهينه ئهنجامدان و هه ر گيمه ك ١٠
خوله ك.

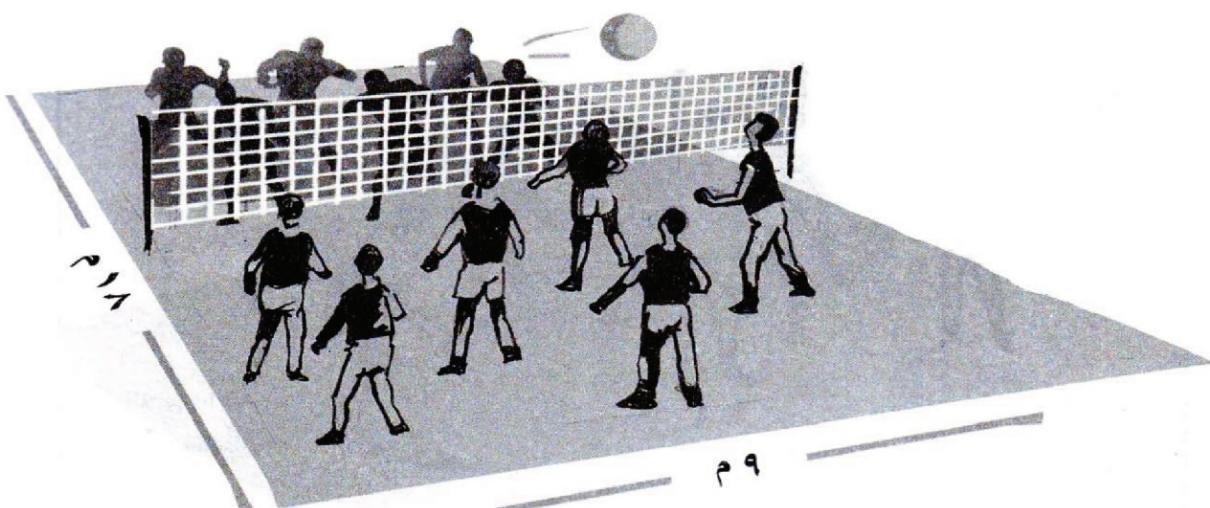
توماركرن: خاله ك بؤ تيمى دهيته هز مارت نئه گهه تيماده برامبه ر شاشى بکه ن.

لىك گوهورپين (پيتكوهورپين):

١- دبيت هه شاندنه كى گوهور جهى ياريكه ران بگهورين.

٢- ڦمارا ياريكه ران كيمتر بکه ن.

٣- دبيت شاندن بدھستى ليددت.



* پاری: تہ پا گولی گولی (۳، ۳، ۲)

یاریکه‌ر: ۲ - ۴ یاریکه‌ران بُو هه‌ر تیمه‌کی، ژماره تیمی ل دویش یاریگه‌هی و ژمارا یاریکه‌ران.

کہ لو پہل: تھے پا ٹولی پولی، تؤرہ ک بُو ھر تیمہ کی۔

جہے: ہولہ کا داخستی یا نیاریگہ ہکا دھرہ کی (۳۰ - ۶۰) پی۔

شارهزايي: ههمي شارازپييں تھے پا فولی پولي.

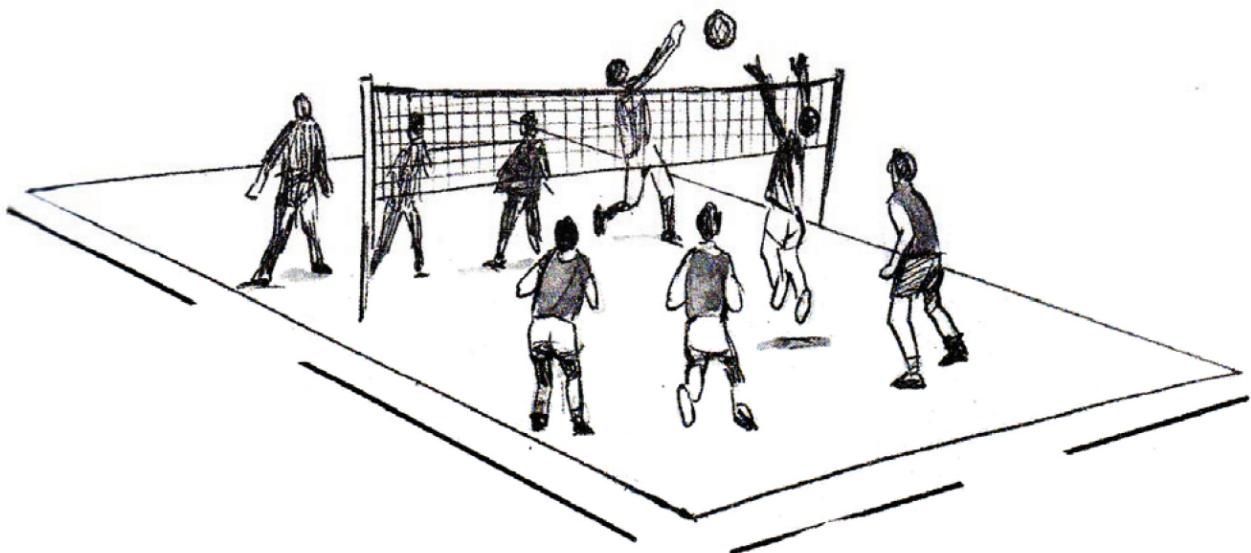
پاری: وہکی یاریا تھے پا فولی پولی یا نئاسایی بہلی بہژمارہ کا کیمتر یاریکہر یاری دکھت، ؎هف جوڑی ہاندانا چالاکیں پتھر دکھت و پیشیو وہکی بلہزتر لٹھینی دکھت.

تومارکرن: حال دھیتھہ هُزمارتھون وھک پاسایا تھپا ڦولی پولی.

لیک گوہرین:

۱- هاندنا پاریکه‌ری ههتا کو یتر لجه‌ی خو بله‌قیت وسی حاران تهیه دهستی وان یکه‌قیت.

۲- پاری ب دهمی دی هیته ئەنجام دان ئانکو دئەوی دەمی دا کىش تىم پىر خالا كومدكەت دى بسەركەۋىت.



* یاری: تہ په و گول

پاریکه‌ر: ۶ پاریکه‌ر بُو ههر تیمه‌کی، ژماره تیمان نه‌پا دیارکریه.

کھل و پھل: گولہ ک ب ۳ - ۴، تھپا دھستی بف ۵ هر تیمه کی۔

جه: هولہ کا داخستی پان روویہ رہک ل پاریگھہ کی 10×0.5 م.

شاره زانی: گولکرن کاری زفران دنا ته پی ژ لایی زیره قانی گولی.

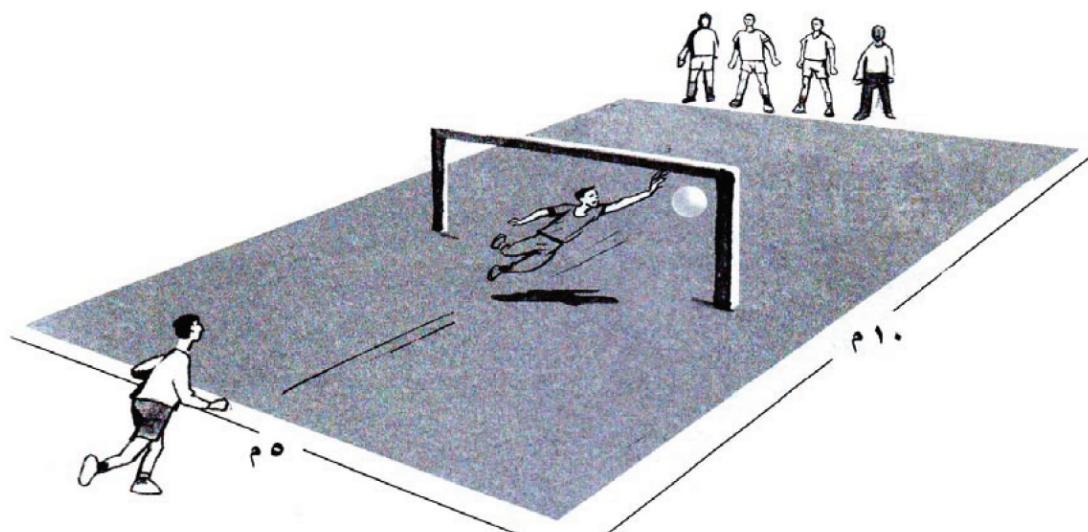
پاریز دکهت و بهری خو دگوهه‌وریت پشتی هه‌می لیدانان.

تومار کرن: ئەو تىما گۈلان يېر تومار بىكەت دەدەمىي دىيار كىرى دا بىسە، كەقىت.

لیائے گوہرپین:

۱- ئەگەر سې تىئىم يۈون بې تىما سې ئىك زېر قان در اوستىت.

۲- تیم گهوارن دهمی بدو ماهه هاتنا دهمی دا.



* ياري: ته پا هرهمى

يارىكەر: ١٤ ياريكەر، ژمارە تىمان نەيا ديارگىرە.

كەل وپەل: تەپەكا دەستى سندۇقەك بۇ ھەر تىمەكى.

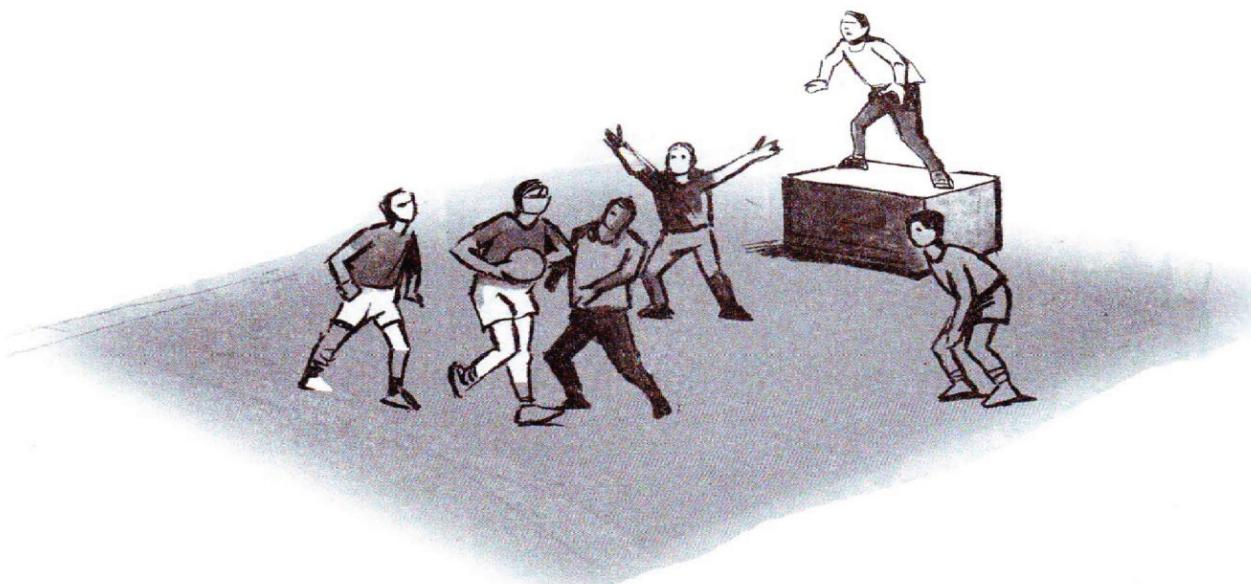
جە: ياريگەها تەپا دەستى ل ھۆلەكا يان ياريگەها دەرەكى.

شارەزانى: ھەمى شارەزاي ولقىنېت تەپا دەستى ژ بلى گۈلكرنى.

يارى: ھەردو تىم بىاساين تەپا دەستى يارى دكەن (٧ ياريكەر) ھەر تىمەك پىكولى دكەت تەپى بگەھىنىت سەر ھەرەمى، سەرۋەك لىسەر سندۇقى يە، ھەر تىمەك بەرگىرىي ژ تىما بەرامبەر دكەت.

توماركىن: گەھشتىنا تەپى ژ لايى ھەر تىمەكى ۋە بۇ ھەرەمى ودەستى سەرۋەكى خالەكى وەردگريت، ئەو تىما پىر خالان بەدەستخۇقە دئىنىت سەردىكەقىت.

لىك گوهۇرىن: دېيت ياريگەھ بھېتە دابەشكىن بۇ سى بەشان ھەتا كو ھەمى بەشدارىن.



* ياري: پوسته‌ي ته‌پ ته‌پا ته‌پي

ياريكه‌ر: ٦ ياريکه‌ر بـه هـر تـيمـهـكـي ٤ تـيمـ بـه هـر خـولـهـكـي.

كهـلـ وـپـهـلـ: تـهـپـا دـهـسـتـىـ يـانـ باـسـكـتـ بـولـىـ.

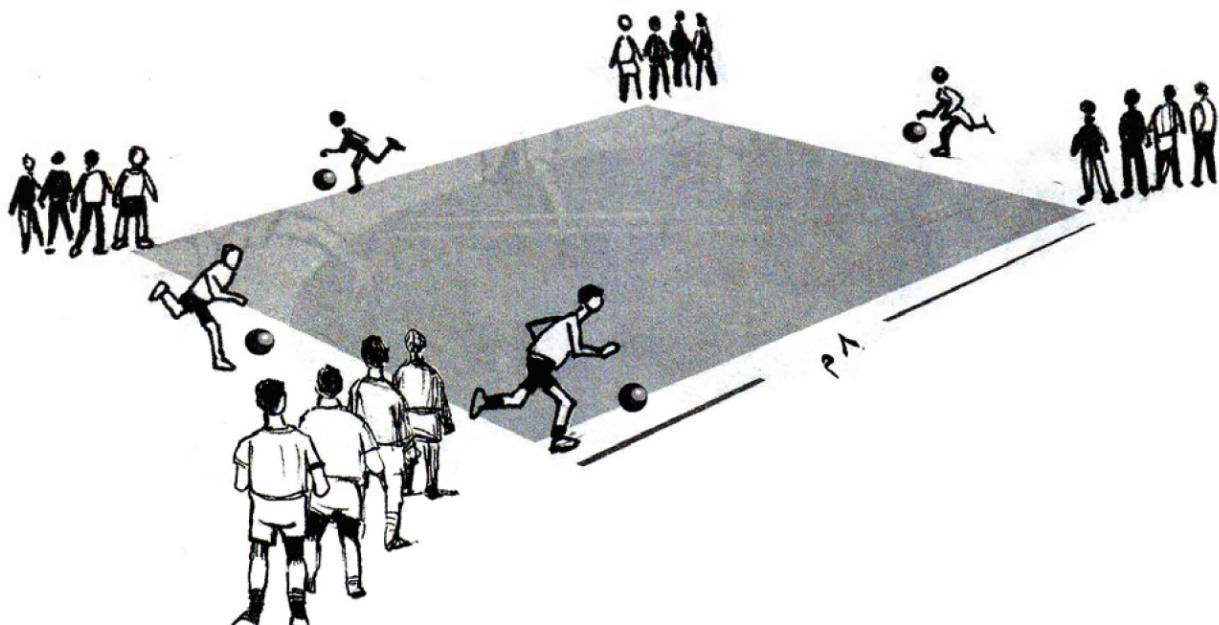
جهـ: هـوـلـهـكـاـ دـاخـسـتـىـ يـاـ روـوـبـهـرـهـكـيـ ٨ × ٨ مـ.

شارـهـزـانـيـ: تـهـپـهـلـهـ يـانـ وـچـوـونـ بـهـپـهـقـهـ.

يارـيـ: هـرـ تـيمـهـكـ لـايـهـكـيـ رـوـوـبـهـرـيـ دـهـسـتـنـيـشـانـكـرـىـ بـچـوارـ گـوشـهـكـيـ دـرـاـوـسـتـنـ يـارـيـكـهـرـ بـكـارـيـ رـيـفـهـجـوـونـيـ بـتـهـپـهـقـهـ بـزوـيـتـرـينـ شـيـوهـ هـهـتـاـ دـگـهـهـيـتـهـ يـارـيـگـهـهـاـ هـهـقـالـيـ خـوـئـهـوـزـيـ بـهـهـمـاـنـ شـيـوهـ بـهـرـدـوـامـ دـبـيـتـ.

تـومـارـكـرـنـ: ئـهـوـ تـيمـاـ هـهـمـىـ يـارـيـكـهـرـيـنـ وـئـ زـوـيـتـرـ تمامـ كـرـ سـهـرـدـكـهـقـيـنـ (تـيمـ دـقـيـقـتـ هـزـمـارـاـوـاـنـ يـهـكـسـانـ بنـ).

لـيـلـكـ گـوهـوـرـپـيـنـ: چـيـ دـبـيـتـ دـوـوـ تـيمـ بـهـرـامـبـهـرـيـ ئـيـلـكـ وـدوـ وـهـكـ ئـيـلـكـ تـيمـ بـدانـ ژـبـوـ بـكـارـئـيـنـانـاـ ئـيـلـكـ تـهـپـهـ، يـارـيـكـهـرـيـ بـكـارـيـ تـهـپـهـلـهـ يـارـيـكـهـرـيـنـ رـادـبـيـتـ بـهـ بـوـ نـاقـنـداـ خـيـچـاـ خـوـ پـاشـيـ تـهـپـهـ دـدـهـتـهـ هـهـقـالـيـ خـوـ.



* ياري : دوير ئىخستنا ته پا ل بهرامبهر

يارىكەر : ٧ - ٩ يارىكەر بۇ ھەر تىمەكى.

كەل وپەل : تەپىن پى بىزمارا يارىكەران.

جە : يارىگە يان ھۆل، بازنهڭ تىرى ۋى ١٠ م بىت.

شارەزانى : پارستنا تەپى، گوھۇرىن وئالوزكىرنا تەپا بهرامبهر.

يارى : يارىكەر بتهپىن خۇقە دناف بازنا دىاركى دا لقاندى دى كەن دەمى گوھل دەنگى بانگەوازى بۇو ھەر ئىڭ پېكولى دكەت تەپا بهرامبهر دوير بخىت ولۇ تىكىدەت ودى بەردوام دبىت ھەتا ئىڭ يارىكەر بەمینىت.

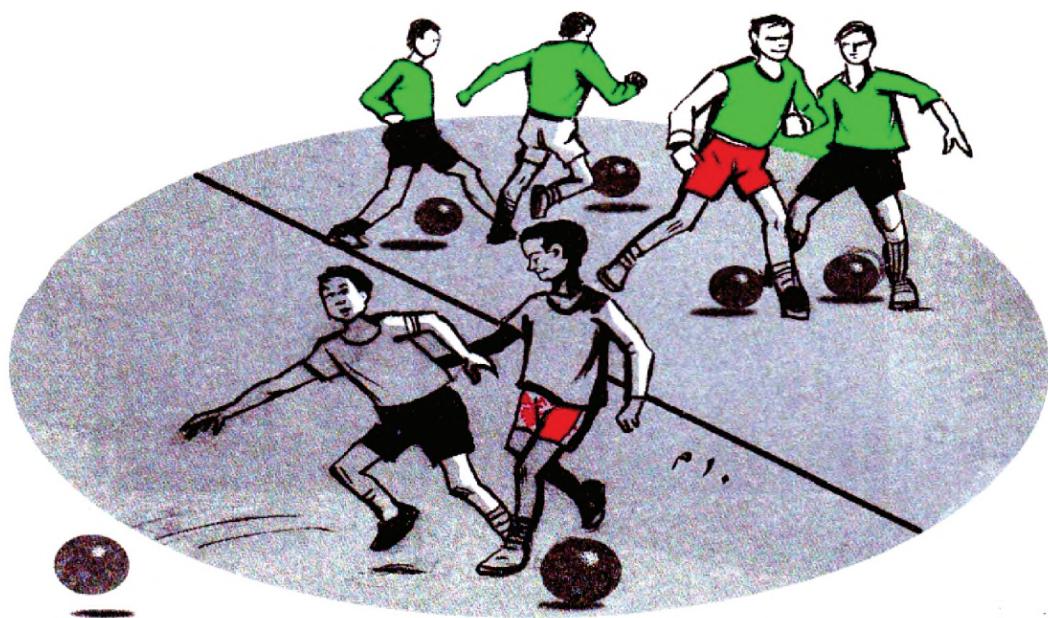
توماركىن : -ئەو يارىكەر ئى ب تەپا خۇقە دەمینىت ئەو سەركەفتى ئىكى يە دىيارى دا بى بەھر دبىت ودچىتە دەرقەي يارىي.

لېڭ گوھۇرىن :

١ - يارى بەردوام دبىت بۇ دەمەكى وحال دەھىنە ھېزمارتىن بۇ ئەو يارىكەر ئى تەپا بهرامبهر دوير بىخىت بۇ دەرقەي بازنهى ب ۋى شىوهى كىش يارىكەر ئى زويتر تەپا بهرامبهر دوير بخىت خالا پىر دېت و بسەركەفتى دەھىنە ھېزمارتىن.

٢ - ئەو يارىكەر ئى جاران تەپا وى چوو دەرقە ماھ نامىنىت ودى چىتە دەرقەي يارىي.

٣ - چىدېبىت تەپا دەستى بەھىتە بكارئىنان وتهپ تەپى پىيى بکەت ل شوينا رىقە چۈونى ب تەپاپى وبەمان مەرجىيەن دىاركى.



* ياري: دويير ئيغستنا ته پا گران (پارسه‌نگى)

ياريكەر: ٩ ياريکەر بۇ هەر تىمەكى.

كەل وپەل: هەر ياريکەرەك وتهپەكا بىرەنگەكى تايىبەت.

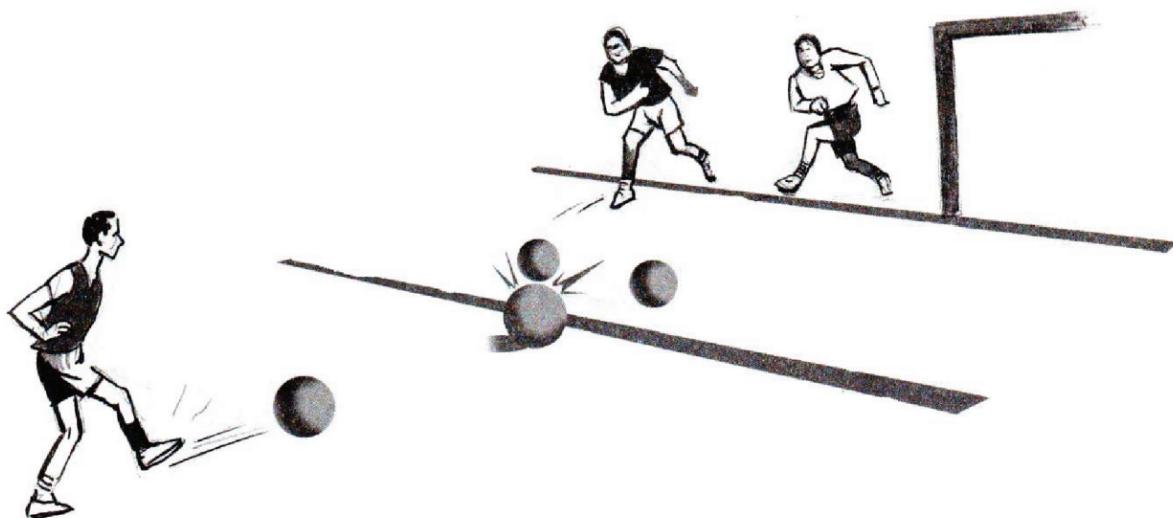
جە: باشتەرە ھۆلا داخستى يان ياريگەھەك رووبەرئ وى وەك ياريگەها تەپا دەستى بىت.

شارەزانى: ھىزازىدا لېدانى تەپى، ئارستا لېدانى.

يارى: هەر تىمەك ولپىشت خىچا خۇ دراوتىن بتهپتەپىن خۇفە نىزىك ۱۰ م ژ ئىك ودو دورن وتهپەكا گران دنيقا واندا دانت هەر تىمەك دەگەل ئاگەھدارلىقىنى پىكولى دەن ب لېدانى تەپىن خۇ بۇ تەپا گراندا دەرىئىخىن رووبەرئ دەقەرا بەرامبەر و خالا بدەستخوّقە بىنن، وەمى جاران تەپى دانىت جەن وى.

تومارگەن: خال دەيىتە تومارگەن دەمى لخىچا دوماھىي تەپە دەربازبىت، پاشى دوماھيا دەمى دىارگرى خالىن كىش تىمى پتر بن بسىركەفتى دەيىتە هەزماتن.

لېك گوهۇرىن: چى دېيت ل دۆر ئېڭ بازنهدا ھەردوو تىم ل دۆر وى بازنهى راوستان ئەگەر تەپە چۇ ژەدرەقەى بازنهى دەيىتە هەزماتن خال، هەر تىمەك و بازنا خۇ.



* ياري: بهريكانا ئيشقلكى (ئىك لىنگى)

ياريكەر: ٦ ياريكەر بۇ هەر تىمەكى، ژمارە نىمان لدويف رووبەر ئاريگەھى.

كەل وپەل: تەپەكا گران ياپزىشلىكى يان ھەر نىشانەك بۇ هەر تىمەك.

جە: ياريكەھەك.

شارەزانى: بەيىزكرنا زەقلىكىن بىيان.

يارى: ھەر تىمەك نىزىكى ٨م بەرامبەر نىشانى خۇ دراوستىت، پشتى ئاگەھەدراکرنى ياريكەرىن ئىكى دەست ب ئيشقلكى دكەن بەرەف نىشانى دچن ول دۆر دزفرن ودى زېرىت پاش دەستى خۇ لەدەستى ھەۋالى خۇ دەت و بەھەمان شىوه يارىي ئەنجام دەن ھەتا ياريكەر دوماھىي.

توماركىن: ئەو تىما زويىتر بدووماھى ھات بسىركەفتى دەھىتە ھەزماتن.

لېك گوھۇرىن:

١- دېيت ب غاردان بچن وپئيشقلكى بزفرن.

٢- دېيت ب پى چەپى بچن و ب پى راستى بزفرن.

٣- چوون ئىك لدويف ئىك وزىراندىن بجۇتكانى.



* ياري: راکيشا نا هه قالى

يارىكەر: ٦ ياري كەر بۇ هەر تىمەكى، ژمارا تىمان نە دىاركىرى يە.

كەل وپەل: مەترە بۇ دىاركىرنا خېچى.

جە: بەۋلەك يان ياريگەھەك، سى خېچىن يە كسان و تەريپ دنابىھەرا واندا ۳ م بىت.

شارەزانى: ب ھېزكىرنا دەستا و پيان.

يارى: ھەردو ياري كەر پى چەپى لىسەر خېچا نافەراست و دەستى چەپى ل ئىك و دوو دئالىين ھەر ئىك پېكولى

دئ كەت ياري كەردى را كىشىت و بىبىتە رەخى خېچا نافەراست بئەقى چەندى خالەكى بۇ تىما خۇ بدەستقە

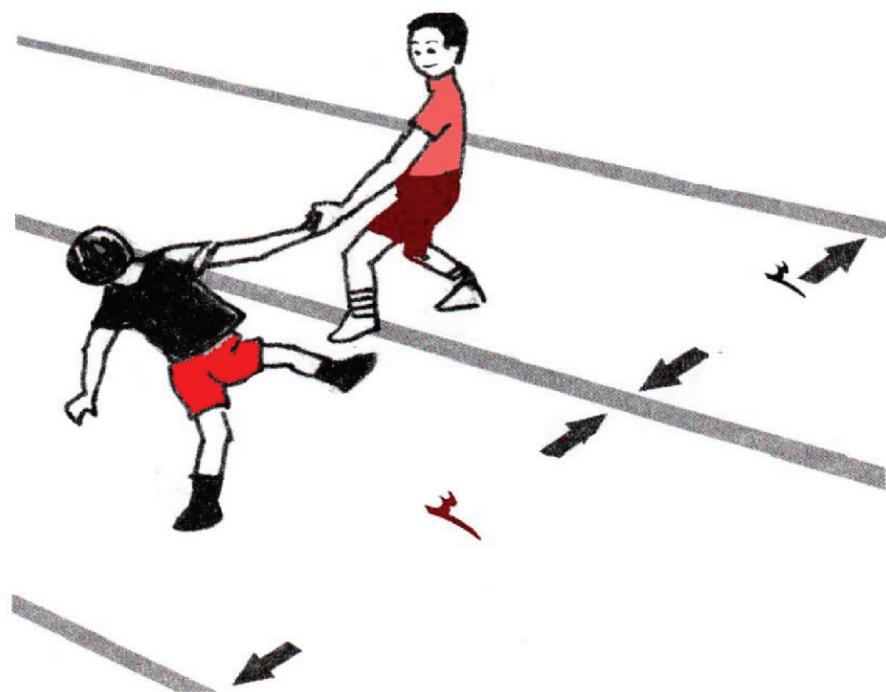
دبىنيت. پاش خالان كومدكەن، كىش تىم پتر خالان بدەستخۇقە بىنیت دېيتە سەركەفتىي ئىكى.

توماركىن: ئە و تىما خال پتر ھەبن سەركەفتىي ئىكى يە ھەزمارن.

لېڭ گەھۈرىن:

١- دشياندا يە پى يان دەست بھىتە گەھۈرىن.

٢- دشياندا يە ب روونشتى ئەف يارى يە بھىتە ئەنجام دان.



* ياري: بولينگ

ياريكه رك يان پتر.

كەل وپەل: تەپەك - ٢ نىشان تەخت يان هەر تشتىك بىت.

جە: هۆل يان يارىگەھەك، رووبەر ئى ٨ - ١٠ م و خيچەكى ديار دكەين دنافبەرا هەردۇو نىشانا دىكىشىن ب دووراتيا ٦م، مەودايى دنافبەرا هەردۇو نىشانا ٣٠ - ٥٠ سم بىت و تەپە دەرباز بىت.

شارەزانى: گريلكىرنا تەپى لىسەر خيچا راست وبھويرى دەمىنەنەن.

يارى: مەرەم دەربازبۇونا تەپى يە دنافبەرا هەردۇو نىشانا ب پى فييکە قىيت.

توماركىن: ئەو يارىكەر بسىركە قىيت ئەۋى كىملىرىن دوباربۇون ھەى و پىكولىن وى دراست بن، بۇ توماركىن خالان پىدىقى يە ئەثان رېنمايىن بەرچاڭ بکەين:-

١- ئەگەر نىشانەك بکەقىيت و تەپە دنافبەرا وان رابىت خالەك كىيم دېيت.

٢- ئەگەر دنافبەرا نىشانا ندا بچىت و هەردۇو بکەقىن دوو خال كىيم دېن.

٣- ئەگەر نىشانەك كەفت و تەپە دنافبەرا نىشاناندا نەچىت سى خال كىيم دېن.

٤- ئەگەر دوو نىشان كەفت و تەپە دنافبەرا نىشاناندا نەچىت چوار كىيم دېن.



لېك گوهۇرىن:

- ۱- پىكولەك بىدەستى راستى و پىكولەك بىدەستى چەپى.
- ۲- دوو تىم و ژمارە ھەر تىمەكى سى يارىكەر و خال دھىنە كۆمكىن.



ژمارا لایپری	بابهت
۳	پیشەکى (پیشگوتن) •
۴	ئارمانجا خواندنى •
۵	ياريا گۆرهپان و ميدانى •
۶	سى گافى
۷	قوناغىن ھونھرى يىن سى گافى
۱۰	چەند چالاكىن فېركىنى
۱۲	ھافيتنا رەمى
۱۳	چاوانيا ھافيتنا رەمى
۱۶	ياريا تەپا پى •
۱۷	لىدانا تەپى
۱۷	لىدانا تەپى بسەرى
۱۸	گۈلەكىرنا تەپى
۲۱	ياريا قۇلى پۆلى •
۲۲	تەپا قۇلى پۆلى
۲۴	شاندىن ژلايى سەرى
۲۵	شاشى (خەلەتى)
۲۶	ياريا باسكت بۆلى •
۲۷	چاوانيا ئەنجامداна تەپتەپى
۲۷	جۆرىن تەپتەپى
۲۹	گولكىرنا ب خوهەلافىتن
۳۰	شارەزايىن بنەرەت
۳۲	ياريا تەپا دەستى •
۳۳	شارەزايىن بنەرەت
۳۳	گولكىرنا ب خوهەلافىتن پىدەۋى چى يە

ژمارا لاپهپری	بابهت
٢٥	• يارىئن بچويك ياريا: ليّدانما تەپى بسەرى
٢٦	ياريا: تەپا ۋولى بۆلى (٤،٣،٢)
٢٧	ياريا: تەپە وگۈل
٢٨	ياريا: تەپا ھەرم
٢٩	ياريا: پوستا تەپ تەپا تەپى
٤٠	ياريا: دور ئىخستنا تەپا بەرامبەر
٤١	ياريا: دور ئىخستنا تەپا گران
٤٢	ياريا: بەريكانا ئىشقلكى
٤٣	ياريا: راكىشانا ھەۋالى
٤٤	ياريا: بۆلەنگ
٤٥	